Belgique/België
P.P/P.B
9099 GENT X.
BC31601

SYMBIOMAG

N°2 / 2ÈME TRIMESTRE 2012 - TRIMESTRIEL



DOSSIER

SOLEIL : GARE À VOTRE PEAU



SOMMAIRE

SymbioMag

Editeur responsable :
Michel Beckers, Avenue de Tervueren, 68-70 - 1040 Bruxelles

Coordination et rédaction finale :
Fabienne Gérard (rédactrice en chef), Melanie De Roeck

Responsable Marketing et Communication :
Alan Haydock

Ont collaboré à ce numéro :
Alan Haydock, Aurélie Grosjean, Fabienne Mailleux, Docteur Alice Leroy, Christine Torsin, Jessica Wouters, Isabelle Wuidar

Réalisation et mise en page : TamTam
Impression : Continuga

Website : www.symbio.be
E-mail : symbiomag@symbio.be

ÉDITORIAL

Les vacances approchent. Peut-être avez-vous déjà réservé votre séjour au soleil, à la mer ou en montagne. Quelle que soit votre destination, **protégez-vous du soleil**. En excès, il peut causer des dommages considérables sur votre peau.

Cette période de l'année est propice aux tenues vestimentaires légères. Au placard les pulls en laine et les pantalons en flanelle… Place aux jupes, aux petits shorts et aux maillots ! Pour être au top cet été et garder la ligne, **faites du sport**. La clé du succès ? Combiner habilement exercices physiques, équilibre alimentaire et volonté.

Il n'est pas nécessaire de partir loin pour découvrir des activités surprenantes et des lieux fascinants. Nous vous invitons à la **découverte de Bruxelles autrement**. Suivez le guide en pages 12 et 13.

Vous partez à l'étranger ? Pour éviter tout souci supplémentaire en cas de problèmes médicaux, n'oubliez pas votre **carte européenne d'assurance maladie**. Elle vous facilitera l'accès aux soins sur place. Découvrez également vos avantages Symbio concernant l'assistance médicale à l'étranger.

Et pour les vacanciers dont les ennuis de santé nécessitent une hospitalisation, ils peuvent compter sur leur **assurance hospitalisation Symbio**, valable dans le monde entier.

Eh oui, le bon temps aussi ça se prépare ! Fort heureusement, **votre mutualité est à vos côtés en toutes circonstances…**

Bonnes vacances !



Camille D'Hulst,
Directeur Général

Michel Beckers,
Président

DOSSIER

SOLEIL :
GARE À VOTRE PEAU

À consommer avec modération et sous protection

L'été est là ! Vive les vacances à la plage, en montagne ou à la campagne. Bains de mer, piscine, vélo, randonnées… tout est permis. Et si le soleil pouvait être de la partie, ce serait tout simplement parfait ! Le soleil est en effet indispensable à la vie. Il procure un intense sentiment de plaisir, recharge nos « batteries » et booste notre moral. Mais attention ! En excès, le rayonnement solaire peut causer des dommages considérables. Suivez le guide pour profiter du soleil en toute sécurité.

Comprendre le rayonnement solaire

Le soleil émet trois types de rayonnements ultraviolets : UVA, UVB & UVC. Ils se distinguent par leur intensité, leur longueur d'onde et leur capacité à pénétrer la peau plus ou moins profondément. Les UVA représentent 95 % des UV qui arrivent à la surface de la terre, les UVB, 5 %. Les UVC sont quant à eux arrêtés par la couche d'ozone.

Les UVA activent la mélanine, un pigment déjà présent dans les cellules superficielles de la peau. Ils créent un bronzage qui apparaît rapidement, mais que l'on perd également très vite. **Les UVA sont responsables du vieillissement prématuré de la peau** : rides, taches, perte d'élasticité, dessèchement, etc.

Les UVB stimulent la production de nouvelle mélanine, ce qui conduit à une augmentation massive des quantités de pigment foncé en quelques jours. Ce bronzage peut durer relativement longtemps. **Des doses d'UVB élevées provoquent des coups de soleil**.

Alors que l'on croyait auparavant que seuls les UVB provoquaient des cancers, on sait aujourd'hui que les UVA y contribuent tout autant.

L'exposition aux UV favorise le développement des cancers de la peau.

Coups de soleil et expositions fréquentes : attention !

L'exposition aux rayons UV a des **effets cumulatifs**, c'est-à-dire qu'ils s'additionnent ou se combinent au fil du temps. Les dommages au niveau de la peau commencent dès l'enfance et, même s'ils ne sont pas visibles, s'amplifient tout au long de l'existence. Principal danger : les cancers de la peau. Parmi eux : le mélanome, particulièrement agressif. Avant la puberté, ce type de cancer est extrêmement rare. Par la suite, il peut survenir à tout âge. Le mélanome est principalement provoqué par des expositions intenses et de courte durée, surtout celles qui provoquent des coups de soleil, et ce avec d'autant plus d'impact



Appliquez une crème solaire avec un indice de protection de minimum 20

Pour que le soleil reste un plaisir…

- **Évitez de vous exposer aux heures les plus chaudes de la journée**, lorsque les rayons solaires sont à la verticale, entre 12 heures et 16 heures.
  Utilisez une protection vestimentaire (t-shirt, chapeau à larges bords, lunettes de soleil).

- **Appliquez régulièrement de la crème solaire haute protection anti-UVB et UVA, avec un indice de 20 au minimum**. ATTENTION : **la crème solaire est un complément** aux autres précautions visant à protéger les zones découvertes du corps. Même performante, elle ne filtre pas la totalité des UV. Elle doit être appliquée toutes les deux heures en quantité suffisante, car son efficacité diminue avec la transpiration et les baignades. **L'utilisation d'une crème solaire ne doit pas conduire à une exposition plus intense ou prolongée**.

- **Protégez tout particulièrement les enfants et les adolescents**. L'exposition au soleil pendant l'enfance est l'une des principales causes de mélanome à l'âge adulte. Jusqu'à la puberté, leur peau encore fine et immature n'est en effet pas armée pour se défendre contre les rayons UV. Il est donc primordial de limiter l'exposition des enfants au soleil et de toujours bien les protéger. Les bébés de moins d'un an ne doivent jamais être exposés directement au soleil.



© shutterstock – Thaiview

Une protection supplémentaire sera nécessaire à la montagne ou dans les régions chaudes

Finissons-en avec les idées reçues…

Le banc solaire prépare la peau au soleil

- **FAUX !** Le banc solaire n'a pas d'effet protecteur et ne prépare pas la peau au soleil. Au contraire, les UV artificiels ne font que s'ajouter à ceux reçus du soleil et augmentent le risque de maladies graves comme le cancer.

Une fois bronzé… plus besoin de se protéger

- **FAUX !** Le bronzage est une « barrière » naturelle fabriquée par la peau pour se protéger du soleil, équivalent à un indice de protection très faible (entre 3 et 5) et qui ne filtre qu'une partie des UV. Une peau bronzée est moins sensible aux coups de soleil, mais n'est pas protégée contre le cancer ou le vieillissement prématuré de la peau.

On ne brûle pas quand il fait nuageux

- **FAUX !** Jusqu'à 80 % des rayons de soleil (radiation UV) peuvent pénétrer à travers les nuages.

qu'elles ont eu lieu durant l'enfance ou l'adolescence. Il se développe soit à partir d'un grain de beauté existant, soit en formant une nouvelle tache sur la peau. La tache formée par le mélanome se modifie en général lentement, sur plusieurs mois.

Certains autres types de **cancers de la peau** (non-mélanomes) seront plutôt causés par l'exposition cumulative aux UV, tout au long de la vie.

De plus en plus de cancers de la peau en Belgique

Le nombre de personnes touchées par un cancer de la peau est en augmentation constante dans notre pays. Cette hausse est principalement due à des bains de soleil fréquents, à l'usage des bancs solaires et à des vacances régulières au soleil. L'augmentation est constatée pour tous les types de cancers de la peau. Les plus problématiques sont les mélanomes, du fait de leur caractère agressif. En 2008 (chiffres les plus récents issus du Registre du Cancer), en Belgique, on a diagnostiqué un mélanome chez 756 hommes et 1147 femmes.

> La crème solaire ne permet pas de s'exposer plus longtemps au soleil.

Ne fuyez pas le soleil

Si l'excès de soleil peut causer de nombreux dommages, le rayonnement solaire est indispensable à la vie. Le soleil permet à notre corps de fabriquer de la vitamine D, essentielle à l'organisme. Celle-ci permet de fixer le calcium dans les os. Une courte exposition quotidienne du visage, du décolleté, du dos des mains (15 minutes en été, un peu plus en hiver) suffit normalement à produire un taux de vitamine D adéquat. Si la carence en vitamine D est trop importante, mieux vaut prendre des compléments par voie orale que d'exposer la peau en excès.

Les UV sont également parfois utilisés comme traitement dans certaines maladies de la peau, comme le psoriasis et l'eczéma. Mais la longueur d'onde est sélectionnée, et les patients étroitement surveillés.

Le soleil contre le blues

Le soleil, ou plutôt la lumière qu'il délivre, a finalement la particularité de mettre de bonne humeur. Cette lumière rend plus expansif, euphorique et davantage énergique. Les rayons du soleil permettent de renforcer notre sensation de bien-être. Dans les pays où le rayonnement solaire est limité (surtout en hiver), des dépressions saisonnières peuvent apparaître, contre lesquelles on lutte parfois avec des traitements qui font appel à la lumière (luminothérapie).

> La meilleure protection est vestimentaire.

Pas tous égaux face aux UV

Certaines personnes ont un risque plus élevé de développer un mélanome. Il s'agit de personnes ayant une peau très pâle et qui brûlent facilement au soleil, de celles qui ont beaucoup de grains de beauté, surtout de grande taille et de formes irrégulières, et des individus dont un ou des membres de la famille a (ont) développé un mélanome.

Identifiez votre type de peau

On distingue 6 phototypes, correspondant à 6 types de peaux et couleurs de cheveux.

PHOTOTYPE 1 : peau très claire, blanche, cheveux roux, yeux bleus ou verts et des taches de rousseur qui apparaissent très rapidement en cas d'exposition. Brûle facilement, ne bronze jamais.

PHOTOTYPE 2 : peau très claire, des cheveux blonds ou châtains clairs, yeux bleus ou verts. Brûle facilement, bronze à peine.

PHOTOTYPE 3 : peau moyenne, des cheveux châtains ou bruns. Rougit parfois initialement puis bronze assez facilement.



© shutterstock – Shane White

Veillez à ce que votre enfant n'ait pas de coup de soleil

PHOTOTYPE 4 : peau mate, des cheveux châtains ou bruns, bronze toujours bien.

PHOTOTYPE 5 : peau brune foncée, naturellement pigmentée, cheveux et yeux noirs.

PHOTOTYPE 6 : peau noire, cheveux et yeux noirs.

Plus le phototype est faible, plus il faut se protéger du soleil.

Quand s'inquiéter ?

Consultez rapidement votre médecin si vous constatez une tache ou un grain de beauté qui évolue : augmentation de surface ou de volume, changement de coloration, apparition de chatouillements ou d'un saignement.

*Nous remercions le **Docteur Alice Leroy**, médecin spécialiste en dermatologie aux Cliniques universitaires Saint-Luc, pour son aimable collaboration.*

SANTÉ

LE SPORT, VOTRE PARTENAIRE MINCEUR

Alternez sports d'endurance et exercices de musculation


© iStockphoto – YanLev

Il existe des tas de bonnes raisons de vouloir perdre du poids. Mais parvenir à ses fins n'est pas si facile. La solution ? Combiner habilement exercices physiques, équilibre alimentaire et volonté.

Mythe ou réalité ?

Eh non, contrairement aux idées reçues, le sport seul ne permet pas de perdre beaucoup de poids. Pour maigrir uniquement grâce au sport, il faudrait y consacrer énormément de temps. L'activité physique intervient davantage pour maintenir son poids et affiner sa silhouette.

Les clés de l'amaigrissement

Le principe est simple : pour maigrir, il faut diminuer les entrées (ce que l'on mange) et augmenter les sorties (ce que l'on dépense en calories). Concrètement, il s'agit de favoriser l'activité physique tout en changeant son alimentation. Pizza, hamburgers, frites et sodas sont dès lors à bannir du quotidien ! Place au sport donc mais également aux petits plats équilibrés : légumes cuits à la vapeur, poissons et viandes grillés, salades santé, etc. L'éventail est large pourvu qu'il minimise les mauvaises graisses et les calories en excès.

Misez sur la régularité

Les spécialistes sont unanimes : pour rester en forme et se forger le corps de ses rêves grâce au sport, il faut avant tout en faire de façon régulière, adaptée et progressive. Pour un effet sur la ligne, un entraînement quotidien est indispensable. 30 à 45 minutes par jour suffisent. Sachez que ce n'est qu'à partir de 15 minutes que le corps commence à brûler des calories. Plus votre activité sera longue, plus l'effet sur la perte de calories sera important. Augmentez la cadence graduellement.

Quel(s) sport(s) choisir ?

Ce sont les sports d'endurance qui permettent de brûler le plus de calories. Privilégiez donc le vélo, la natation, la marche et la course à pied, ou encore le cardio-fitness (step, rameur, etc.). Perdre du poids c'est bien, mais encore faut-il muscler le tout. Il est donc impératif de combiner sports d'endurance et musculation. La musculation vous permettra d'agir sur certains endroits spécifiques du corps : les fesses, le ventre, les biceps, les triceps, etc. Si beaucoup de personnes souhaitent maigrir « à la carte » en agissant sur une partie du corps en particulier, les professionnels sont formels : pour un résultat optimal, mieux vaut se muscler harmonieusement de la tête aux pieds. Pourquoi ne pas alterner, un jour sur deux, ces deux formes d'entraînement.

Faites-vous plaisir

Toute activité physique est bénéfique. Mais avant de penser régime ou esthétique, il faut d'abord trouver la ou les activités qui répondront le mieux à vos envies et qui vous procureront surtout beaucoup de plaisir. Un sport bien choisi deviendra vite incontournable. Alors, vélo, natation, marche ou course à pied… à vous de voir ! Faites votre choix en fonction de vos affinités et de votre mode de vie. Si vous choisissez une activité qui se pratique loin de votre domicile ou de votre lieu de travail, il est probable que vous abandonniez rapidement, faute de temps… Si vos moyens financiers sont limités, optez davantage pour le jogging ou la marche à pied, économique, naturel et facile d'accès.

Bougez au quotidien !

Un minimum d'activité physique est toujours possible dans la vie de tous les jours. Au quotidien : marchez, faites du vélo, du roller, jardinez, bricolez, oubliez l'ascenseur ! En vacances, privilégiez randonnées, balades à vélo, natation… Cumulez vos efforts, les effets n'en seront que meilleurs.

Bien dans son corps, bien dans sa peau

Tous les sportifs vous le diront, le sport procure un plaisir fou. En agissant sur le bien-être corporel, il entraîne également un équilibre psychologique. Plus détendu(e), vous serez moins tenté(e) de grignoter tout ce qui vous passe sous les yeux.

Demandez conseil à votre médecin

Selon votre poids, votre âge, votre condition physique et votre état de santé, certaines activités physiques peuvent être déconseillées. Parlez-en à votre médecin traitant qui saura vous conseiller au mieux en fonction de votre situation particulière.

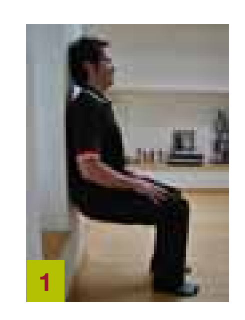
*Nous remercions Madame **Aurélie Grosjean**, kinésithérapeute, pour son aimable collaboration.*

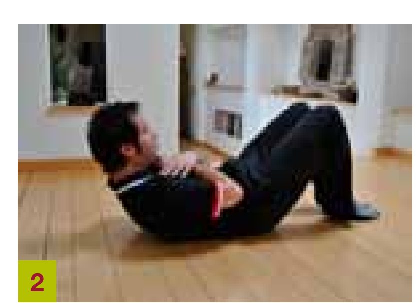
N'oubliez pas !

En tant que membre Symbio, vous bénéficiez de conditions très avantageuses au Symbio Sport Center. Le club de sport de votre mutualité est entièrement remis à neuf et ouvert à toute la famille, même aux plus petits grâce au Kid's Club.
Plus d'infos sur **www.symbiosportcenter.be**, ou par téléphone au **02/743.16.28**.

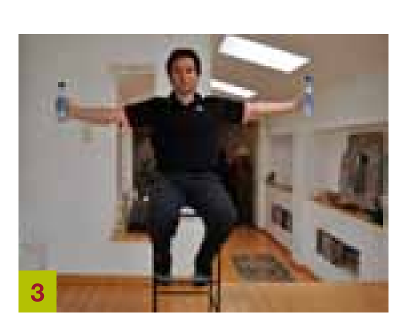
Vous pouvez également demander le conseil d'un(e) kinésithérapeute. Démonstration à l'appui, vous serez ainsi assuré(e) de faire les exercices qui vous conviennent et d'effectuer les bons gestes. Une séance suffit ! Madame Aurélie Grosjean, kinésithérapeute chez **Dietconsult** (www.dietconsult.be), se tient à votre disposition. Vous pouvez la joindre au **02/421.16.21**.

Exercices de musculation faciles à réaliser chez soi


1


2


3


3

1 Pour les jambes et les fesses : debout, adossé(e) contre un mur, glissez jusqu'à avoir les jambes pliées à 90°, comme si vous étiez assis(e). Serrez les fesses afin d'avoir le dos bien collé au mur. Veillez à pousser le haut de la tête vers le plafond. Maintenez la position durant 20 à 30 secondes. Effectuez 5 à 10 séries. Augmentez progressivement en fonction de votre résistance.

2 Pour la taille : allongé(e) sur le dos, jambes pliées, mains croisées sur la poitrine, décollez les omoplates en soufflant doucement. Maintenez la position pendant 10 à 20 secondes. Une fois revenu(e) en position couchée, reprenez une respiration normale. Effectuez 5 à 10 séries. Augmentez petit à petit.

3 Pour les bras et les épaules : assis(e) sur une chaise, dos bien droit, écartez vos bras à hauteur des épaules. Placez une bouteille d'eau de 50 cl dans chaque main. Maintenez la position durant 30 secondes. Relâchez et appliquez un temps de repos de 30 secondes. Toujours dans la position assise et en maintenant les bouteilles d'eau dans vos mains, tendez ensuite les bras devant vous. Tenez la position 30 secondes. Alternez ces deux positions entre 5 et 10 fois.

"MAMAN, J'AIME PAS LES LÉGUMES"

Découvrez les conseils de notre diététicienne spécialisée en pédiatrie



© iStockphoto – Teresa Kasprzycka

Trucs et astuces pour réconcilier vos enfants avec les légumes

★ **Variez les présentations**
En soupe, en purée ou en gratin… tout est permis. La règle d'or est de ne pas insister mais de leur présenter l'aliment plusieurs fois et sous différentes formes. Les enfants ont parfois besoin d'être exposés de 10 à 15 fois à un nouvel aliment avant de l'accepter.

★ **Soignez les assiettes et misez sur l'originalité**
C'est bien connu, on mange avec les yeux ! Jouez sur les couleurs. Imaginez des repas à thème : un repas orange pour fêter Halloween, par exemple. Vos enfants seront alors éblouis par toutes ces couleurs et n'auront qu'une envie : goûter le contenu de leur assiette. Faites des liens avec des personnages de bande dessinée ou de dessin animé : les épinards de Popeye, la soupe verte de Peter Pan. Pensez également à jouer sur la forme des légumes : des carottes découpées en bâtonnets, des tomates cerise et des rondelles de concombre en brochettes, etc.

★ **Optimalisez l'assaisonnement**
Les enfants mangent des légumes s'ils sont bien cuisinés et assaisonnés. Optez pour les herbes aromatiques, les épices, les oignons, les échalotes, la crème ou le fromage.

★ **Soyez astucieux**
Intégrez les légumes dans des aliments que vos enfants apprécient particulièrement (légumes farcis, hachis parmentier, pain de viande, etc.).

★ **Faites-les participer**
Les enfants adorent mettre la « main à la pâte ». Emmenez-les au marché, choisissez avec eux les légumes, manipulez-les ensemble. Et puis donnez-leur l'occasion de vous aider à préparer le repas. Ils seront alors fiers de présenter leur préparation et tout excités de la goûter… et surtout de la déguster !

Vos enfants ne jurent que par les pâtes, les pommes de terre ou les céréales. Ne vous découragez pas, ce n'est pas une fatalité ! Etonnez-les. Présentez-leur des préparations colorées, originales et aromatisées. Apprendre à vos enfants à aimer les légumes dès leur plus jeune âge, c'est investir dans leur santé sur le long terme.

Pourquoi nos petits bouts n'aiment pas les légumes ?

L'aversion des enfants pour les légumes est tout à fait naturelle. Le bébé a en effet un goût inné pour le sucré et un dégoût pour les saveurs acides et amères. La familiarisation aux aliments se fait au fur et à mesure de l'enfance. Celle-ci est essentielle : moins un aliment est familier, plus il suscite de la méfiance. Ainsi, plus l'enfant goûte à l'aliment, plus il apprendra à l'apprécier.

Les légumes : indispensables pour leur croissance

Les bienfaits des légumes ne sont plus à démontrer. Riches en vitamines, en minéraux, en fibres et en eau, ils présentent une composition nutritionnelle qui répond aux besoins spécifiques des enfants. Ils sont par ailleurs pauvres en calories et régulent la sensation de faim. Les légumes doivent faire partie intégrante de leur alimentation. Il en existe une grande variété et ils sont tous bénéfiques. Privilégiez les fruits et légumes de saison. Ils sont moins chers et présentent une qualité nutritionnelle optimale. Prudence toutefois avec les légumes secs (ou légumineuses). Plus riches en protéines et en glucides complexes, ce ne sont pas des légumes.

Le saviez-vous ?

Ne sous-estimez pas les bienfaits des légumes surgelés non-préparés. Ils présentent une très bonne qualité nutritionnelle, même si ils affichent une légère perte au niveau de la vitamine C. Limitez par contre les surgelés préparés et les conserves. Ils contiennent plus de matières grasses et de sel.

> Les enfants ne mangent pas un aliment car il est bon pour la santé, mais parce qu'il a bon goût !

Donnez l'exemple

L'environnement familial est un facteur clé dans l'éducation alimentaire. Il est important, en tant que parents, de donner l'exemple à ses enfants. Les petits imitent les grands et apprécient plus rapidement les aliments que les adultes mangent devant eux. Si votre petit a l'habitude de vous voir manger des légumes, il aura donc tendance à en consommer plus facilement.

*Nous remercions Madame **Jessica Wouters**, diététicienne-nutritionniste chez Dietconsult et spécialisée en pédiatrie, pour son aimable collaboration.*

IDÉE RECETTE POUR FAIRE AIMER LES LÉGUMES À VOS ENFANTS : CRÊPES DE COURGETTES AU BASILIC



Préparation

1. Verser la farine dans un bol-mélangeur et former un puits. Au centre, ajouter la fleur de sel et les œufs. Verser peu à peu le lait tout en délayant à l'aide d'un fouet, jusqu'à obtenir une pâte lisse et onctueuse.
2. Ajouter la levure chimique.
3. Nettoyer et râper les courgettes.
4. Ajouter les courgettes à la pâte et le basilic surgelé.
5. Laisser reposer la préparation durant 1 heure au réfrigérateur.
6. Faire chauffer une poêle à crêpe, ajouter une càc de margarine de cuisson et verser une louche de pâte. Faire cuire les crêpes à feu moyen jusqu'à ce que le dessus des crêpes soit mat. À l'aide d'une spatule, retourner les crêpes et poursuivre la cuisson.
7. Délicieux accompagné d'une grillade de viande ou de volaille.

Liste de courses

(4 personnes - 8 crêpes)
La recette proposée correspond à un standard familial. Les quantités sont à adapter par un diététicien en fonction des besoins nutritionnels spécifiques à l'âge de chaque enfant.

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 250g de farine de froment
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 2 courgettes (600g)
- 1 càc de basilic surgelé
- 1 càc de fleur de sel
- 10 tours de poivre
- 4 càs de margarine de cuisson

Sous la loupe de la diététicienne

- 193 kcal par crêpe
- 3,9 % de matière grasse
- 150g de légume par portion (1 portion = 2 crêpes)

QUE FAIRE À BRUXELLES CET ÉTÉ ?

Suivez le guide…

Si certains profitent des vacances d'été pour fuir la capitale, d'autres se réjouissent de cette période estivale pour découvrir et profiter de Bruxelles autrement. Au programme : une large palette d'activités culturelles, sportives et de loisirs.

Tous à l'eau !

Cette année encore, la ville de Bruxelles convie les vacanciers à une nouvelle édition de Bruxelles-les-Bains. La plage urbaine propose de nombreuses activités. Effet de surprise garanti car les décors, les animations et les sports proposés sont réinventés chaque année !

Plus d'infos sur le site internet : **www.bruxelleslesbains.be**

Quand ? Du 6 juillet au 12 août 2012, du mardi au dimanche.
Où ? Quai des Péniches, à proximité de la place Saintelette, en bordure du Canal de Bruxelles.

Avis aux amateurs de musique

L'été à Bruxelles, c'est aussi le Brussels Summer Festival. Au programme : dix jours de concerts estivaux et une foule d'activités culturelles pour cette 11ème édition. Petit plus : le pass du festival, qui permet d'assister à l'intégralité des concerts programmés, donne également droit à l'accès gratuit aux musées alentour.

Plus d'infos sur le site internet : **www.brusselssummerfestival.com**



© shutterstock – Andrjuss

Tapis de fleurs

Quand ? Du vendredi 10 août au dimanche 19 août 2012.
Où ? Quartier de la Place Royale (place des Palais, parc de Bruxelles et place du Musée).

Fan de musique folk et de jazz ?

Profitez également du Brosella Folk & Jazz Festival. Ce festival gratuit de folk et de jazz rend hommage, depuis 1977, aux grands noms de ce style de musique. Avis aux parents : une programmation spécifique est organisée pour les enfants avec du théâtre, de la musique, des ateliers et des animations, etc.

Plus d'infos sur le site internet : **www.brosella.be**

Quand ? Le samedi 14 et le dimanche 15 juillet 2012.
Où ? Théâtre de Verdure, au cœur du parc d'Osseghem à deux pas de l'Atomium.

Sensations, amusement et croustillons

L'été est aussi la saison de la Foire du Midi. Cette grande kermesse bruxelloise est la plus importante fête foraine de Bruxelles. Comme chaque année, elle vous réserve son lot de surprises, en plus de nombreuses attractions, des plus classiques aux plus traditionnelles. Il y en a pour tous les goûts, pour tous les âges et pour toutes les envies.

Plus d'infos sur le site internet : **www.foiredumidi.be**

Le saviez-vous ?

Le site internet VISITBRUSSELS reprend la liste des activités à faire et à voir à Bruxelles, mais aussi les endroits où dormir, manger/boire, sortir, ainsi qu'un petit guide pratique (se déplacer dans la ville, Bruxelles par quartier, etc.). Un incontournable du web pour toutes celles et ceux qui souhaitent se lancer à la découverte de Bruxelles autrement.
Plus d'infos sur **www.visitbrussels.be**



© shutterstock – Alison Cornford/Matheson

À la découverte de Bruxelles à vélo

© shutterstock – Stanislav Spurny

Parc du Petit Sablon

Quand ? Tous les jours, du 14 juillet au 19 août 2012.
Où ? Le long du boulevard du Midi, entre la porte de Hal et la porte d'Anderlecht.

Pour les amoureux de fleurs

Cette année, la ville de Bruxelles vous invite à admirer son traditionnel Tapis de fleurs qui illumine la Grand-Place tous les deux ans. Ne ratez pas son inauguration prévue le 14 août prochain à 22h.

Quand ? Du 15 au 19 août 2012.
De 9h à 23h : vision panoramique depuis le balcon de l'Hôtel de Ville.
Où ? Grand-Place de Bruxelles.

Plus d'infos sur le site internet : **www.flowercarpet.be**

Envie de promenades ?

Bruxelles est l'une des capitales européennes les plus vertes. Une multitude de parcs et de jardins, des plus majestueux aux plus discrets, sont présents aux quatre coins de la ville. Profitez-en !

Pour plus d'infos sur la liste des parcs et des jardins de Bruxelles, visitez le site internet : **www.bruxelles-tourisme.be**

À pied, à vélo ou en bus

Quoi de mieux qu'une visite guidée pour découvrir les secrets de la capitale ? Différentes associations proposent ce type de visite, à pied, à vélo, en bus et même sur l'eau !

Plus d'infos sur le site de la ville de Bruxelles : **www.bruxelles.be**

De l'animation aussi en périphérie !

Cette année encore, Symbio vous offre la possibilité de bénéficier de prix avantageux pour des entrées adultes dans les parcs d'attractions **Walibi** et **Aqualibi**. Les réductions s'élèvent à 6,50 euros pour Walibi et à 5,50 euros pour Aqualibi. Plus d'infos au 02/733.97.40, dans l'agence Symbio de votre choix ou par e-mail à l'adresse **events@symbio.be**

TOMBER MALADE EN VACANCES, QUELLE GALÈRE !

N'oubliez pas votre carte européenne d'assurance maladie

Pour des vacances sans encombres, pensez à vous munir de votre carte européenne d'assurance maladie. Elle permet, en cas de soucis médicaux à l'étranger, le remboursement partiel ou complet du coût des soins.

Quels sont les avantages de la carte ?
La carte SIS, indispensable à toute transaction médicale dans notre pays, ne vous est d'aucune utilité en dehors de la Belgique. La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) est un peu l'équivalent de votre carte SIS à l'étranger. Si vous voyagez dans l'un des **27 pays de l'Union européenne** (ainsi qu'en Suisse, en Norvège, en Islande, au Liechtenstein, en Australie et dans l'Ancienne République yougoslave de Macédoine) et que vous devez y recevoir des soins médicaux, vos frais de santé peuvent être pris en charge sur présentation de votre CEAM auprès de l'organisme compétent du pays (certains hôpitaux effectueront ces démarches pour vous). Selon les tarifs en vigueur dans le pays dans lequel vous séjournez, le coût de vos soins médicaux vous sera complètement ou partiellement remboursé. Vous serez ainsi assimilé(e) à un patient dudit pays.

Vous voyagez dans un pays non-couvert par la carte européenne d'assurance maladie ?

Afin d'éviter toute mauvaise surprise en cas de problèmes médicaux urgents durant votre séjour, contactez Symbio et demandez :

- Le document ad hoc pour tout séjour en Algérie, en Croatie, en Bosnie-Herzégovine, en Serbie, au Monténégro, en Turquie et en Tunisie.
- Pour le Maroc, aucun document n'est nécessaire. Vos frais vous seront remboursés à votre retour selon les tarifs de la législation belge.
- Aucun document ne doit être demandé pour les autres pays. Remettez vos factures à Symbio lors de votre retour en Belgique. Un remboursement vous sera octroyé **uniquement en cas d'hospitalisation** et selon les tarifs de la législation belge, excepté pour le Maroc où les soins ambulatoires sont également pris en charge.



Vos avantages Symbio

Pour tous les pays européens ainsi que l'Algérie, l'Egypte, le Maroc, la Tunisie et la Turquie, votre mutualité Symbio vous octroie une **intervention illimitée pour l'hospitalisation, les honoraires médicaux et les médicaments prescrits (ayant un caractère urgent)**. Une franchise limitée pour les soins ambulatoires est toujours d'application. Grâce à notre assistance médicale à l'étranger Mutas, les membres Symbio en ordre de cotisation bénéficient par ailleurs d'une **assistance rapatriement**.
Ne partez donc jamais sans votre carte d'assistance MUTAS. La centrale d'alarme Mutas peut être contactée 7 jours sur 7 et 24h/24 au numéro **0032 2 272 09 00**.
Important : pour l'assistance médicale urgente, appelez dans les 48h.

Nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance privée pour les voyages dans les pays non-couverts par l'assistance à l'étranger Mutas. Plus d'infos sur notre site internet **www.symbio.be**

Grossesse et maladies chroniques
Les soins pour les femmes enceintes ainsi que ceux prodigués dans le cadre de maladies chroniques ou préexistantes, telles que l'asthme, le diabète ou le cancer, sont également couverts. Dans certains cas, des dispositions doivent être prises à l'avance, par exemple en cas de traitement par dialyse. Les personnes qui se rendent dans l'un de ces pays pour y étudier ou y travailler temporairement dans le cadre de leur emploi sont également couvertes.

> La carte européenne d'assurance maladie facilite l'accès aux soins de santé à l'étranger.

Des soins uniquement pour poursuivre le séjour
La carte ne couvre pas les dépenses de santé à l'étranger si le but du séjour est d'obtenir un traitement pour une maladie ou une blessure déjà présente avant le départ. Elle ne prend par ailleurs pas en charge les soins administrés par des prestataires privés. L'objectif est d'offrir des soins afin de poursuivre le séjour.

Totalement gratuite
La carte européenne d'assurance maladie est gratuite. Pour l'obtenir, faites-en nous la demande avant votre départ. Sa validité est limitée dans le temps, généralement un an. La date d'expiration de votre carte est clairement mentionnée dans le coin inférieur droit. Conservez-la car elle peut vous servir pour chaque séjour endéans la période de validité.

Des réponses aux questions les plus fréquentes

La carte européenne d'assurance maladie me permet-elle d'être rapatrié(e) dans mon pays d'origine en cas d'accident ou de maladie grave ?
La carte peut être utilisée en vue d'un accès simplifié au traitement médical, mais n'a rien à voir avec le rapatriement. Pour une telle situation, vous avez besoin d'une couverture spécifique, telle que notre assurance à l'étranger Mutas (voir encadré « Vos avantages Symbio »).

Pendant ou avant mon séjour, je réalise soudainement que j'ai oublié ou perdu ma carte. Que faire ?
En cas d'oubli ou de perte de votre carte, demandez à votre conseiller Symbio de vous envoyer par fax ou par courrier électronique un certificat provisoire de remplacement. Ce document procure les mêmes droits que la carte.
Soyez vigilant(e) car, dans certains pays, la non-présentation de la CEAM peut entraîner automatiquement l'application d'un tarif privé, plus élevé, qui ne vous sera pas remboursé en Belgique.

LES BONS CONSEILS DE SYMBIO

FRAÎCHEMENT DIPLÔMÉ(E)

Quelles formalités accomplir ?





Quelle fête ! Tu viens de terminer tes études. Vivement ce premier salaire tant attendu qui te permettra de t'offrir le cadeau de tes rêves… ou presque. Moins réjouissant pour certains, fini le temps de l'insouciance où papa et maman géraient la paperasse en tout genre. La fin des études s'accompagne d'une série de formalités à accomplir, que ce soit au niveau de la mutualité ou de l'inscription en tant que demandeur d'emploi.

Diplôme en poche, deux scénarios possibles
À l'issue des études, deux cas de figure sont envisageables :

1. **Tu termines tes études et tu as la chance de trouver directement un emploi**
   Prends rapidement contact avec Symbio afin de régler ton inscription en tant que titulaire. Cela signifie que tu n'as plus un droit dérivé en tant que personne à charge mais un droit propre, ce qui t'ouvre l'accès aux indemnités (salaire de remplacement payé par la mutualité en cas d'incapacité de travail), en plus du remboursement des soins.

   Pour permettre ton inscription en tant que titulaire, Symbio te remettra le document à faire compléter par ton employeur. Si tu souhaites commencer une activité en tant qu'indépendant, tu devras apporter la preuve de ton inscription dans une caisse sociale pour indépendants.

2. **Tu termines tes études et tu es à la recherche d'un emploi**
   Inscris-toi le plus rapidement possible comme demandeur d'emploi :

   - chez Actiris si tu es domicilié(e) en Région de Bruxelles-Capitale ;
   - au FOREM si tu es domicilié(e) en Région wallonne ;
   - au VDAB si tu es domicilié(e) en Région flamande.

   Cette inscription est obligatoire afin de garantir les droits aux allocations familiales ainsi qu'aux allocations de chômage à la fin de ton stage d'attente. Ce dernier correspond à la période qui suit la fin des études et l'inscription comme demandeur d'emploi. Tu dois en effet d'abord accomplir ce stage afin de percevoir des indemnités de chômage. À la fin de cette période, tu as droit aux allocations de chômage, sous certaines conditions (ne plus être soumis à l'obligation scolaire, etc.). Tu trouveras plus d'infos à ce sujet dans ton bureau de chômage.

   Tu restes personne à charge durant le stage d'attente du chômage. Tu obtiens ensuite la qualité de titulaire. Ce nouveau statut implique ton inscription en tant que tel auprès de la mutualité Symbio. À cette fin, nous te remettrons le document à faire remplir par le syndicat ou la Caisse auxiliaire de paiement des allocations de chômage (CAPAC).

ATTENTION !
À partir de 25 ans, même si tu es toujours étudiant(e), tu ne peux plus être à charge de tes parents*. Tu dois impérativement être inscrit(e) en tant que titulaire, soit en qualité de 'résident(e)' non-payant (sur base d'une déclaration sur l'honneur), soit en qualité « d'étudiant(e) du troisième niveau » avec paiement d'une cotisation de 56,42 euros par trimestre.

Nous conseillons systématiquement aux étudiant(e)s de s'inscrire en tant que résident (pour les étudiants étrangers, sous réserve d'un titre de séjour valable pour ce type d'inscription). En effet, dans la majorité des cas, l'étudiant(e) ne disposant généralement pas de revenus, est dispensé(e) du paiement de cotisation en assurance obligatoire.

* Il est toutefois possible d'être personne à charge d'un conjoint/cohabitant.

Symbio fait tout pour toi

Diplôme en poche, tu viens de trouver un emploi. Félicitations !
Rends-toi sans tarder dans l'agence Symbio de ton choix afin de t'inscrire en tant que titulaire. Si tes parents n'étaient pas inscrits chez Symbio, aucun problème ! Nous nous chargeons de toutes les formalités auprès de leur mutualité afin de régler ton affiliation chez Symbio.

Tu n'as pas eu la chance de trouver immédiatement un emploi ? Pas de panique, inscris-toi au chômage. À la fin de la période de stage, contacte-nous pour obtenir le statut de titulaire. On te guidera dans toutes tes formalités.

Rejoindre Symbio, c'est faire le choix d'une mutualité qui s'engage sur le plan humanitaire

Symbio est le partenaire privilégié de l'asbl «MNK», la première Œuvre de Santé belge à Kinshasa. MNK permet aux Congolais vivant en République démocratique du Congo de se faire soigner dans les meilleurs établissements hospitaliers de Kinshasa. Ce service d'exception est accessible via le paiement d'une cotisation mensuelle ou trimestrielle. Plus d'infos sur **www.mnkin.be**

L'HOSPITALISATION POUR TOUS GRÂCE À SYMBIO

Épargnez-vous des soucis financiers

Découvrez ou revisitez l'assurance hospitalisation Symbio. Une couverture sur mesure qui répondra à vos besoins en fonction de votre situation particulière.

Des frais de plus en plus élevés

Les soins de santé coûtent de plus en plus cher. En cas d'hospitalisation, la facture peut être très lourde. Certains frais ne sont en effet pas intégralement remboursés par l'Assurance Maladie-Invalidité. Ce sont particulièrement les suppléments qui alourdissent la facture : suppléments pour chambre privée, honoraires médicaux, prothèses et implants. À cela peuvent s'ajouter des examens particuliers et des soins post-opératoires. L'assurance hospitalisation Symbio est le complément idéal pour couvrir les frais de soins de santé qui restent à charge du patient.

Demandez notre brochure d'information

Pour plus d'informations, consultez notre brochure. Vous pouvez la télécharger sur notre site internet **www.symbio.be**, vous la procurer dans votre agence Symbio, ou en faire la demande via notre Call Center au 02/733.97.40, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Vous y trouverez des renseignements sur les périodes de stage, les exclusions, les formalités à accomplir en cas de demande d'intervention, etc.



Du sur-mesure

L'assurance hospitalisation Symbio vous permet de choisir la formule qui vous convient le mieux. Elle propose en effet cinq produits (Neutra Base, Neutra Optimum, Neutra +, Neutra Confort, Neutra Top), en fonction de la couverture souhaitée et de votre situation particulière. Elle garantit un remboursement optimal, à des tarifs accessibles.

Le top du top

Pour une couverture complète et confortable (chambres individuelles, aucun plafond pour les remboursements annuels, pas de franchise excepté en cas de maladie grave, etc.), optez pour Neutra Confort ou Neutra Top. Le produit Neutra + offre quant à lui une couverture sans franchise en chambres communes ou à deux lits.

Pas de limite d'âge

Il est possible de souscrire à l'assurance hospitalisation Symbio quel que soit son âge.

Neutra +, Neutra Confort et Neutra Top : quels tarifs ?

	NEUTRA +	NEUTRA CONFORT	NEUTRA TOP
	Montants des primes mensuelles par personne au 1er janvier 2012		
De la naissance jusqu'au 31 décembre des 6 ans	0 euro * si isolé : 1,99 euros	0 euro * si isolé : 3,47 euros	11,92 euros
De 7 ans jusqu'au 31 décembre des 25 ans	2,99 euros	5,21 euros	11,92 euros
De 26 ans jusqu'au 31 décembre des 50 ans	7,97 euros	14,57 euros	25 euros
De 51 ans jusqu'au 31 décembre des 60 ans	7,97 euros	14,85 euros	27,68 euros
De 61 ans jusqu'au 31 décembre des 65 ans	7,97 euros	14,85 euros	37,64 euros
De 66 ans jusqu'au 31 décembre des 70 ans	13,28 euros	30,10 euros	56,13 euros
À partir du 1er janvier des 71 ans	18,60 euros	45,31 euros	77,71 euros

* Cotisation gratuite pour les enfants dont un membre du ménage est déjà affilié à l'une des assurances hospitalisation NEUTRA avec une couverture similaire ou supérieure.

LES MÉDICAMENTS SOUS CONTRÔLE

Examen approfondi des conditions de remboursement de certaines spécialités

À l'avenir, vous rencontrerez peut-être plus de difficultés à obtenir le remboursement de certaines spécialités pharmaceutiques. De nouvelles mesures ont en effet été prises par le gouvernement dans le cadre de la restriction des dépenses de l'assurance soins de santé. Votre mutualité Symbio vous aide à bien comprendre ces nouveautés.



Des conditions pas toujours respectées

Certaines spécialités pharmaceutiques sont très coûteuses. Leur remboursement dépend de l'autorisation du médecin-conseil. C'est notamment le cas des spécialités suivantes :

ENBREL, HUMIRA, CIMZIA, SIMPONI, ARICEPT, DONEPEZI, EXELON, RIVASTGMINE, REMINYL, GALANTAMINE, EBIXA, LANTUS, LYRICA, PLAVIX, CLOPIDOGREL, RILATINE, ADVATA, FACTANE, HAEMATE, HELIXATE, KOGENATE, OCTANATE, RECOMBINATE, REFECTO WILATE.

Il apparaît toutefois que de nombreuses demandes de remboursement au niveau de ces médicaments ne répondent pas aux conditions fixées.

Des contrôles renforcés

À la demande du gouvernement et dans un souci d'économie – rappelons qu'une économie de 20 millions d'euros est attendue sur les dépenses de certains médicaments – les médecins-conseils des mutualités renforceront donc leur contrôle sur les demandes de remboursement des spécialités pharmaceutiques dont la liste est reprise ci-dessus.

Des adaptations concrètes

Les formulaires standards de demandes doivent désormais être parfaitement complétés ; un contrôle administratif plus important a été mis en place (de même pour les formulaires non standardisés). Par ailleurs, la copie de l'annexe B (formulaire avec la description clinique) devra être systématiquement fournie.

Mesure particulière

Une mesure spécifique a été mise en place pour le SPIRIVA car il existe de nombreuses alternatives moins coûteuses pour certains patients. La demande d'autorisation au médecin-conseil ne peut être introduite que par un médecin compétent en la matière (pneumologue ou généraliste ayant suivi une formation en spirométrie), et un rapport de spirométrie doit toujours accompagner la première demande d'autorisation.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter le service du médecin-conseil au **02/733.97.40** (option 1 suivi de 3 après avoir introduit votre numéro de registre national).

DÉCOUVREZ LES FICHES SANTÉ DE VOTRE MUTUALITÉ

Place à la prévention et à l'éducation à la santé

Symbio accorde une grande importance à la prévention et à l'éducation à la santé. C'est dans ce contexte que nous avons le plaisir de mettre à votre disposition **une large collection d'articles et de tests interactifs sur les pathologies les plus fréquemment rencontrées**. Ces articles sont éducatifs et didactiques. Ils sont rédigés par une équipe d'experts médicaux qui veille à une mise à jour régulière.

Vous y trouverez :

- **Un guide médical** : maladie, suivi médical, traitements, examens complémentaires.
- **Un guide prévention** : prévenir la maladie, prévenir les complications, le dépistage, la vaccination.
- **Des conseils pratiques** : alimentation, activité physique, vie familiale, sexualité, tabac, alcool, drogues, voyages.

SymbioDoc : mode d'emploi
Pour accéder à notre bibliothèque de documents d'information et de prévention à la santé, rendez-vous sur le site **http://mutualitesymbio.docvadis.be**
Pour obtenir une version imprimée d'un article, contactez-nous à l'adresse **symbiodoc@symbio.be**

Bonne visite !



ATTENTION : les articles répertoriés dans notre bibliothèque santé n'ont pas pour vocation de remplacer une consultation médicale. Votre médecin traitant reste votre meilleur conseiller.